

---

# Prendre la parole en public et débattre

---

## *Objectifs*

- Parler en public avec naturel et enthousiasme.
- Structurer et préparer ses interventions pour mieux capter l'attention et convaincre.
- Mieux gérer son trac et ses émotions.
- Développer ses talents d'animateur pour mieux gérer un groupe.

## **Programme**

- Analyse du public
- Connaître les objections au projet que je présente à mon public  
Objectifs, message essentiel et angle.
- Accroche, chute, anecdotes, histoires, chiffres, statistiques, histoires, analogies, métaphores : comment rendre un exposé vivant.
- Les 3P
- Le plan
- Les 3 E et les 5C : E=MC2 (l'énergie de la communication)
- La Méthode Aida et la méthode Bac : Communiquer pour informer
- Plus d'impact grâce aux aides visuelles
- La gestion du trac et des émotions
- Le sourire, l'ancrage, la gestuelle et le regard
- Parler avec son corps : respiration, relaxation et sophrologie

**Public :** Tout élu ayant à prendre la parole devant une assemblée

**Durée :** Deux jours non consécutifs avec travaux d'intersession...

**Méthode :** *Fondée sur la prise de conscience de son potentiel de communicant, ce training est basé sur une pédagogie positive et bienveillante.*

*Cette formation-action est en fait un entraînement à la prise de parole avec de très nombreux exercices chronométrés et/ou filmés. (vidéo la seconde journée.)*